

শিগেলোসিস (Shigellosis)

শিগেলোসিস হল *শিগেলা* (Shigella) জীবাণু ঘটিত একটি সংক্রমণ। যে কোনো ব্যক্তির শিগেলোসিস হতে পারে, কিন্তু এটি মূলত 5 বছর বা তার কম বয়সী শিশুদের মধ্যে হয়। *শিগেলা* জীবাণুর কারণে প্রতি বছর মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে প্রায় 500,000 সংক্রমণ ঘটে।

সংক্রমণের ছড়ানো

শিগেলা জীবাণু সহজে ও দ্রুত ছড়িয়ে পড়তে পারে, বিশেষ করে বাড়িতে ও স্কুলে অল্পবয়সী শিশুদের মধ্যে। জীবাণুটি কারও মুখের মধ্যে ঢুকলে তাদের শিগেলোসিস হতে পারে, এটি হতে পারে:

- শিগেলোসিস হয়েছে এমন কারও বানানো অথবা স্পর্শ করা এবং খাবার বা পানীয়কে জীবাণুর সাথে দূষিত করেছে এমন খাবার খেয়ে বা পানীয় পান করে।
- খেলনা, বাথরুমের আনুষঙ্গিক জিনিসপত্র, দরজার নব ও ডায়োপার বদলানোর টেবিল যার উপর জীবাণু আছে সেই পৃষ্ঠগুলি স্পর্শ করে।
- মল (পায়খানা)-এর সাথে সরাসরি সংস্পর্শে এলে, যেমন শিগেলোসিস আছে এমন এক শিশুর ডায়োপার বদলানো অথবা শিগেলোসিস আছে এমন কারও যন্ত্র নেওয়া।
- সাঁতার কাটা বা খেলার সময় দূষিত পানি জল ফেললে।

উপসর্গগুলি

শিগেলোসিসের উপসর্গগুলি মুখোমুখি হওয়ার এক থেকে সাত দিন পরে দেখা দিতে পারে এবং সাধারণত সাত দিন ধরে থাকে।

উপসর্গগুলির মধ্যে থাকতে পারে:

- সামান্য বা প্রচণ্ড ডায়রিয়া (মলে রক্ত বা শ্লেষ্মাও থাকতে পারে)
- পেটে ব্যথা বা পেটে খিঁচুনি
- জ্বর
- মলত্যাগ হবে এমন মনে হওয়া, এমনকি আপনার পেট খালি থাকলেও
- বমি ভাব

শিগেলোসিস হয়েছে এমন কারও কারও মধ্যে আদৌ কোনো উপসর্গ নাও দেখা দিতে পারে।

প্রতিরোধ

বাড়িতে ও আপনার কম্যুনিটিতে *শিগেলা* জীবাণু ছড়িয়ে পড়া রোধ করতে:

- অসুস্থ থাকার সময় বাড়িতে থাকুন এবং যে শিশুরা অসুস্থ তাদের শিশু পরিচর্যা বা স্কুলে যেতে না দিয়ে বাড়িতে রাখুন।
- আপনার হাত অন্তত 20 সেকেন্ড ধরে সাবান ও গরম জল দিয়ে ধুয়ে নিন, বিশেষ করে খাবার খাওয়া ও বানানোর আগে এবং বাথরুম ব্যবহার করা বা ডায়োপার বদলানোর পরে।
 - শিশুদের হাত ধুতে তাদের সাহায্য করুন। সাবান ও পানি উপলভ্য না থাকলে অন্তত 60 % অ্যালকোহলযুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- অসুস্থ থাকার সময় খাবার বা পানীয় বানাবেন না বা শেয়ার করবেন না।
- কোনো শিশু অসুস্থ হলে, তারা যেন অন্যদের সাথে তাদের খেলনা শেয়ার না করে।
- তোয়ালে শেয়ার করবেন না।

- শিগেলোসিস হয়েছে এমন কারও ব্যবহার বা স্পর্শ করতে পারা সব জিনিস ও পৃষ্ঠ (যেমন খেলনা, দরজার নব, হাতের রেলিং, টেবিল, সিন্ধ, কাপ ও ডায়াপার বদলানোর টেবিল) পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন।

চিকিৎসা

শিগেলোসিস হওয়া বেশিরভাগ মানুষ পাঁচ থেকে সাত দিনে নিজেরাই ভালো হয়ে যায়। গুরুতর ক্ষেত্রে, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী আপনার অসুস্থতার চিকিৎসা করতে হয়তো অ্যান্টিবায়োটিক খেতে বলতে পারেন। আপনার শিগেলোসিস হলে, নিশ্চিত করুন:

- বিশ্রাম নিতে।
- প্রচুর পরিমাণে তরল, যেমন জল বা ইলেক্ট্রোলাইট পানীয়গুলি পান করে হাইড্রেট থাকতে।
- সাত দিন পরেও আপনি অসুস্থ থাকলে অথবা চামড়া, মুখ বা চোখ শুকিয়ে আসলে আপনার পরিষেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

একজন প্রদানকারী খুঁজে পেতে সাহায্যের জন্য, **311** বা 844-692-4692 নম্বরে কল করুন।

আরো তথ্যের জন্য, **311** নম্বরে কল করুন অথবা nyc.gov/health দেখুন এবং "shigellosis" (শিগেলোসিস-এর) জন্য সন্ধান করুন।